マンニング

誰かがかつてあなたのために立っていた立場を引き継ぐ方法。

□□シリー□□27□□質および行動に関するガイドブック全てを補完するもので、これらのガイドブックは、トリニティの第三段階である「マニング」につ□□□□んど全てで言及していますが、実際にどのように行うかを説明したことは一度もありません。この文書は、そのギャップを埋めるものです。これは、物事が□□□□較的うまくいっているときに読むことを想定して書かれており、このシリーズが常に「マニング」が可能になると言っているまさにその瞬間で□□

> もしあなたがまだ不安定な状態であったり、危機的な状況にいる場合は、これはまだあなたのセクションではありません。それが失敗ではありません。セクション 2 では、タイミングが意図と同じくらい重要である理由が説明されています。このドキュメントには、あなたが焦ってこのセクションに進むように求める内容は一切含まれていません。

1. マニングとは、実際には何ですか?

トリニティ（このシリーズ全体で「補足資料 第 2 章」で言及されています）は、まず Clarity（明確化）、次に Restoration（回復）、そして Manning の段階で構成されます。Clarity とは、実際に何が起こったのか、そしてなぜ起こったのかを理解することです。Restoration は、身体、精神、人間関係、そして人生を再建するための長いプロセスです。Manning は 3 つ目の段階であり、この 3 つの段階の中で、ガイドで言及される中で最も説明が不足している段階です。

「待機」という言葉は、文字通りの意味で捉え、婉曲表現として解釈すべきではありません。監視地点、基地、灯台などで待機するとは、他の人々が依存する立場を、常に現に存在し、揺るぎなく守るということです。それは、強制されたものではなく、自ら選択した行動です。このシリーズにおける「待機」とは、まさにその意味です。つまり、誰かがあなたのために待機してくれた場所、あるいは、誰も待機してくれなかったが、誰かに待機してもらいたかった場所で、あなたが待機することで、次の人が同じ場所を通過する際に、一人で通過することにならないようにするのです。

これは単一のイベントではありません。卒業式でもなく、また、ご自身の回復作業が完了したという意味でもありません。セクション 5 では、この点について直接的に説明しています。これは、人が徐々に身につけていく役割であり、通常、数年かけて成長し、人生の残りの期間を通じて変化していくものです。特定の時点に終わるものではありません。

2. 準備が整い、実際に開始する際の、時期尚早に始めることの本当のコスト。

「コマンドマップ」では、特定の失敗パターンを直接「ばふうねり（嘲弄）」と名付けています。これは、スポンサーや上級者が、自身の苦境と似た状況にある人を、サポートするのではなく、嘲笑や見下しで扱うことです。多くの場合、これは、より上級者の人が、自身の未解決の問題を他人に投影することで起こります。安定した状態が確立される前に支援を試みることは、まさにそのような失敗につながる最も一般的な経路です。これは、その人が悪意を持っているからではなく、他者の危機を支えるための十分な心の強さを持っていないからです。

準備状況は、最終使用からの時間だけで測られるものではありません。マイルストーン文書の 6 つの項目が、この特定の質問に対する適切な評価基準です。

追跡	どこに置くべきか。	なぜ
安全と医療。	メンテナンス時、または恒常的な安全対策として、主要な焦点ではありません。	他者の危機に対応することは、ご自身の医療状況が依然として治療段階にある場合には、あなた自身が持っている能力以上に要求することになります。
Cues and context	メンテナンス中。ご自身のトリガーは認識されており、通常はコントロール可能です。	自分のトリガーがまだ予測できない人が、他人の使用状況や緊急事態にさらされると、不安定になる可能性があります。
自然建築	実際に活動している、単なる目標ではない。	あなたが安定を保つために必要な習慣は、他の人の負担をかける前に、すでに十分な強度を持っている必要があります。
基礎疾患	実際に機能する、信頼関係を築いた臨床医による治療を受けている。	治療されていない根本的な問題は、他の人のために気を配るという追加のストレスによって、良くなるのではなく、悪化する傾向があります。
アイデンティティと人員配置	これは、このドキュメントが対象とする手順です。この手順を開始するには、他の場所での準備が完了していることが前提条件であり、この手順の一部ではありません。	このトラックは、他の 5 つを代替するものではありません。

このシリーズの多くのガイドで、5 年という年数を目安に示していることがあります。これは、5 年が魔法の数字であるからではなく、他の 5 つの分野すべてにおいて、ある程度の安定期が訪れるのに大体そのくらいの時間がかかる傾向があるからです。人によっては、もっと早く安定期を迎える人もいますし、もっと長い時間を必要とする人もいます。重要なのは、カレンダーではなく、実際の進捗状況、つまり「タブレーション」そのものを評価することです。

3. マニングが実際にどのような姿をしているか。

- スポンサーとして個人を支援する場合、「スポンサー向けのナビゲーション」という、このシリーズの関連資料で、ガバナンスと監視について詳細に説明しています。これは、救助行為ではありません。
- このシリーズを中心としたピアグループのリーダーまたは共同リーダーを務める。形式的なもの、非公式なもの、構造化されたもの、AA、NA、または全く別のモデルのグループも含まれます。
- 非公式なメンターシップとは、新入社員が夜中の 2 時に電話をかけるような、頼れる存在のことです。このシリーズで繰り返し言われているように、誰かにそのような存在が必要なのです。
- ピアサポートの専門職は、多くの州で正式な資格制度があり（認定ピア・リカバリー・スペシャリストまたはそれに相当する地域資格）、誰でもマニングを職業の一部として、個人的な役割だけに留めずに活かすことができる。
- 知識体系への貢献、執筆、啓発活動、またはこのようなリソースの構築。このシリーズで説明されている回復は、個人的なものだけでなく、それを次に利用する人にとって、具体的な貢献となりえます。
- 家族、そして個人に対するサポート。家族支援ネットワークガイド（補足第 51 章）で説明されている役割を、他の家族の視点から理解し、それがあなた自身の家族ではない場合でも、その家族に提供することができます。

了解しました。

上記リストにあるものはすべて、直接的で具体的な回復活動であり、マニングが取りうる唯一の形ではありません。第 6 節で説明されている神経化学的な効果、および第 5 節で説明されている実践と強化は、特定の「回復関連」サービスからのみ得られるものではなく、真の奉仕と貢献から生まれます。回復を公にすることを望まない、または準備できていない人も、物質に関連しない奉仕を通じて、真のマニングを実践できます。そして、多くの人にとって、これはより適切な形であり、劣った代替手段ではありません。 matching-function-not-form 原則。第 4 節で体育の授業や Peloton について説明した内容が、ここではサービス自体に適用されます。

これは、貢献の種類別に整理された、意図的に多様なリストの一部です。これは、完了すべきチェックリストではなく、選択肢として利用するためのメニューとして機能します。

カテゴリー	例	それが、回復に特化したサービスでは提供できない可能性のあるもの。
身体的および安全に関するサービス。	地域プールでのライフガード、ボランティア消防または救急医療サービス、スキーパトロール、赤十字の災害対応、CPR または応急処置の講習会での指導。	構造化された責任、現実的なリスク、そしてこのシリーズがこれまでのガイドで培ってきた、同じ警戒心と対応能力。
再建と建設	Rebuilding Together（地域で長年「クリスマス・イン・アプライル」として知られていた団体）、ハビタット・フォー・ヒューマニティ、災害復旧のための建設チーム。	目に見える、具体的な貢献の証拠。多くの場合、チームと共に、固定されたスケジュールで実施されます。セクション 4 で説明した、改造されたスクールバスの構造物を利用します。
資金調達とイベント	チャリティウォーキングまたはランニングイベントの運営支援、非営利団体のガライベントのロジスティクス、サイレントオークションのサポート。	共通の目標に向かって、明確で測定可能な成果を目指して組織化する。
動物	動物保護施設でのボランティア、セラピーアニマルプログラム、野生動物保護。	特定の社会的排除のリスクがない状況で、それでも人間関係や責任を果たすことが難しいと感じる人々のために、以下の内容を検討してください。
環境とアウトドア	公園の清掃チーム、トレイルのメンテナンス、コミュニティガーデン、自然保護ボランティア団。	身体的な構造と、目に見える、即効性のある結果。多くの場合、大勢の人々ではなく、個人または少人数のグループで実施される。
青少年向けメンターシップ（回復に特化したものではありません）。	ビッグブラザーズ・ビッグシスターズ、ユーススポーツチームのコーチング、家庭教師、アフタースクールプログラム。	スポンサー制度と同様のメンターシップ機能ですが、対象とする層が異なり、回復支援に特有の役割に必要な開示は一切ありません。
食料安全保障	フードバンク、配食サービス、コミュニティキッチン。	直接的で、即時的で、具体的な支援。多くの場合、予測不可能なスケジュールに合わせて柔軟に対応できます。
病院とホスピス	病院のボランティアプログラム、ホスピスの訪問ボランティア。	危機に瀕している人のためのサポートと共感。スポンサーのような役割を、すでに独自の訓練を受けた体制が整った環境で提供します。

カテゴリー	例	それが、回復に特化したサービスでは提供できない可能性のあるもの。
芸術、文化、およびスキル。	博物館のボランティア、地域劇団のサポート、図書館の読み聞かせプログラム、地域センターでのスキル教室の講師。	自分の得意なこと、つまり回復の歴史だけでなく、それ以外のスキルや経験を活かして貢献する。
市民参加	投票所の職員、または地域のコミュニティボードまたは協会。	整理整頓された、信頼できる、落ち着いたサービスで、明確な開始と終了があります。

適切な選択肢とは、実際に繰り返し利用されるもの、つまり、最も印象的であるとか、語られている物語に直接関連しているというものではありません。プールでのライフガードという仕事を通じて、自分のサービスを真剣に捉えることができるようになり、それが「回復」という言葉とは全く関係がないとしても、それが適切な選択肢であると判断し、この文書では、そのような状況を「真の貢献」と捉えています。

4. 構造は常に存在していました。

ほとんどの大人にとって、現在も機能している構造は、子供の頃に作られたものが多く、それが子供時代が終わった後も消えることはありませんでした。それは洗練され、再利用され、通常は誰もその変化に気づきませんでした。先生は上司、メンター、スポンサーになりました。学校のバスは、誰かが決めた固定されたスケジュールに従い、ただそれに従って行動するものでしたが、それは通勤、勤務時間、会議時間になりました。お小遣いは、誰かが決めた少額の定期的な支給であり、それを管理する方法を学びましたが、それは予算になりました。宿題は、やることリストになりました。成績表は、正直で、定期的な、外部からの評価です。このシリーズを利用している人が、実際にどのような状況になっているのか、どのような変化があったのかは、マイルストーン文書の独自の表にまとめられています。構造自体は変わっていません。ただ、それが構造であるというアナウンスがなくなっただけです。

これは、マニングにとって非常に重要です。なぜなら、マニングの仕事の大部分は、人がその転送を明確に理解し、意図的にそれを利用できるようにすることであり、単に偶然に頼るのではなく、そのようにすることにあるからです。

転送が誤った方向に進んだ場合。

同じ根本的な欲求、つまり、規則性、階層、目的、収入、帰属意識は、意図的に再構築されない限り、消えることはありません。それは、必ずしも正当なものでない構造に結びつこうとし、それがなければ、この文書で「落胆した側面」と呼ぶもの、つまり、薬物取引、窃盗、および「金融からの回復：流動性の罠」で詳細に説明されている、借金以外の資金調達手段に結びつく可能性があります。これらの活動は、一見無秩序に見えますが、実際には独自の階層、スケジュール、収入、帰属意識を持っています。その文書では、特定のものを直接指しています。ケースとは、個人的な使用が終了した後も、独自の独立した構造として長く残存する状態のことです。これは、物質そのものではなく、構造そのものが維持されていたためです。

マニングとは、この文脈において、社会が認識し、評価する構造的な形へと意図的に再方向転換させる作業を指します。それは、成熟と成長につながるものであり、それとは逆の方向へ導くものではありません。落胆した状態にある場合でも、それは必ずしも構造が欠けているわけではありません。むしろ、しばしば驚くほど組織化されていることがあります。しかし、それはこのシリーズが多くのガイドを通じて人々が脱却しようと努力している、ある場所へとつながるのです。

再利用する際には、形状ではなく、機能を一致させることが重要です。

この再構築の単純なバージョンは、単純な一対一のマッピングを前提としています。先生がいたので、メンターを見つけましょう。体育の授業があったので、ジムに入会しましょう。しかし、これはしばしばうまくいきません。多くの人にとって、体育の授業は本当に身体活動についてではありませんでした。それは、監視され、比較され、最後に選ばれ、他人が決めたスケジュールで同級生の前で運動することでした。ジムの会員権は、それらの特定の不快な要素をすべて再現する可能性があり、見た目上は、大人のための当然の代替手段に見えます。マニングが問うべきより良い質問は、次のとおりです。これは標準的な成人向けの内容であり、子供時代の構造が具体的にどのような目的を持っていたのか、そして、その特定の嫌悪感を伴わずに、成人版が同じ機能を果たすにはどうすればよいのか、という問題についてです。

体育の授業を嫌っていた人が、Peloton などの家庭用フィットネス機器を使って、監視されているという感覚なしに、構造化された運動を行い、ドーパミンやエンドルフィンの効果を得ることができます。

小児型	一般的な大人の再利用方法。	それが実際に果たしていた役割。
教師	上司、メンター、スポンサー、セラピスト。	外部からのサポートと、より経験豊富な人からの指導と助言。

小児型	一般的な大人の再利用方法。	それが実際に果たしていた役割。
学校のバスは、決まった時間表があり、ただそこに現れたら良いだけでした。	通勤、勤務時間、会議時間。	信頼性が高く、外部からの検証が可能なルーチン。
昼食代、他人が定めた少額の定額補助金。	予算、または行動依存症ガイドに記載されている支出シミュレーション。	制限付きで構造化されたリソースへのアクセス。
宿題	やることリスト、日々の習慣。	監督下以外の時間に行う、通常の努力。
成績表	マイルストーン文書の表.	正直で、定期的な、外部による進捗状況の評価。
体育。	あなたに合った、効果的な動きに合わせた運動方法を試してみてください。	身体能力の向上と、それによって得られる神経化学的な報酬。ただし、必ずしも元の、特定の不快な経験から得られるものではない。
休憩時間と、同級生との自由時間。	ピアサポートグループ、禁酒サークル。	同年代の人々と、正式な監督下以外で交流すること。

これらの対応関係は固定されたものではありません。この表は、方法を示すためのものであり、答えを規定するものではありません。マニング氏の実際の仕事は、誰かと十分に時間をかけて、それぞれの行動が子供の頃に実際に行っていたこと、つまり、単純な大人の行動の類似性を前提とするのではなく、実際に何がその人にとって重要だったのかを見抜くことです。

禁酒文化そのものが、教室での授業を再び引き起こす。

上記の表の最後の行、「休憩時間や非構造的なピアタイムがピアサポートグループや禁酒サークルに変わる」という項目は、他の項目よりも注意が必要です。なぜなら、この特定の移行は、回復そのものとは全く関係のない、独特で苦痛な形でうまくいかない可能性があるからです。

学校は、多くの人が最初に社会構造を学び、同時に社会からの疎外という苦しみを経験する場所です。最後に選ばれる、一人で食事をする、特定の席から排除される、といった経験は、多くの人にとって、初めて感じる社会的な苦痛であり、単なる比喩ではありません。社会的な拒絶に関する研究では、それが身体的な痛みと共通する神経経路を活性化させることがわかっています。その初期の傷は、多くの人にとって、完全に癒えることはなく、常に潜在的に存在し続けます。

アルコール依存症からの回復期、特に初期段階で、そして特に公に回復期に入ることは、過去の経験と非常に似た状況を作り出し、それが過去の経験を再び呼び起こす可能性があります。飲み物を断る人、欠席の理由を説明する人、以前とは異なるあなたを知っていた人たちの目の前で、新しいアイデンティティを身につけている人、つまり、再び人々の前で「異質な存在」になる状況は、教室にいるのと同じ構造的な位置に置かれることになります。以前の人間関係との間に、現実または認識された距離が生じる可能性があります。そして、一見歓迎的な新しい回復期スペースの中においても、真の帰属意識が生まれる前に、微妙な排除や単なるぎこちなさが、大きな影響を与えることがあります。最初の傷の深刻さ、現在の状況では通常見られるような、より小さな、大人向けのレベルではありません。また、特有の、より穏やかなパターンも存在します。それは、家族、同僚、または旧友から、回復中というレッテルだけで、疑念、距離、または静かな同情をもって扱われることです。これは、意図が悪い人ばかりではありませんが、同じような疎外感、つまり、実際に行動したこととは関係なく、特定のアイデンティティとの関連によるいじめの、現実の、ただし規模の小さい、現れです。

> 一部の人にとって、これは単に不快なだけでなく、実際のトラウマの引き金として機能し、過去の傷を再活性化させ、現在の状況だけに反応するのではなく、過去の経験を呼び起こすことがあります。この文書は診断を下すものではありません。もし、以下のような状態が見られる場合は、専門家にご相談ください。
> * 日常的な社会の場での過剰な警戒心
> * 断酒施設に対する特有の恐怖
> * 誰かを孤立させるほど深刻な回避行動
>
> これらの症状は、このシリーズで説明されている他のトラウマの兆候と同様に、真剣に受け止めるべきです。

認知行動療法は、この問題の一般的な対処法として、確立された効果を持つ治療法です。ここでは、その具体的な効果を説明することが重要であり、単なる一般的な推奨にとどめるべきではありません。認知行動療法は、苦痛の根本にある特定の自動思考を特定するのに役立ちます。多くの場合、それは「私は排除されているのは、私自身に根本的な問題があるからだ」という考えであり、その信念はしばしば、現在の状況ではなく、過去の教室での経験に根ざしていることがあります。認知行動療法は、その信念を、現在の状況証拠に基づいて直接的に批判し、それを絶対的な事実として受け入れるのではなく、検討し直します。また、アルコールを摂取していない状況での社会的な交流に、段階的かつ構造化された方法で慣れていくことを支援し、回避行動を促すものではありません。不快感を避けることは、短期的に過去の痛みを再体験するのを防ぐ効果がありますが、同時に長期的に傷を癒すのを困難にする孤立感を強めてしまうことがあります。もし、実際に起こっていることがより深刻なトラウマ、フラッシュバックなどである場合、セラピストは、通常の認知行動療法（CBT）だけでなく、トラウマに特化した療法、例えばEMDRやトラウマに特化したCBTを推奨する場合があります。この区別を明確にすることが重要であり、安易に「これなら合うだろう」と決めつけるべきではありません。

□□□

□□□

8. □□□□

□□□